

快眠CPAPers通信

68号



鼻呼吸と睡眠

桜も満開の時を過ぎ、少しづつ、暖かな日が増えてきました。花見だ♪ということ、連日、飲んでたら、結構体重のほうは...。薄着の季節の前にヤバいです(汗)・・・頑張ります!!

今月号は、当院でのマイクロダイエット使用での減量効果を載せています。興味のある方はぜひ一度、栄養指導を受けてみてください！ちなみに私は、ミルクティーが好きです。

そして、当院のHPがリニューアルしました！(http://www.k-you.or.jp/SASについても充実した内容になりました。ぜひ、アクセスしてくださいね。

私たちは鼻か口のどちらかで呼吸をしています。元々は、鼻呼吸が自然な形です。鼻呼吸は空気中のほこりを取り、乾燥した空気を適度な湿度にして、のどや肺にとって刺激の少ない空気にしてくれます。

しかし、鼻づまりなどがあると、睡眠時に口呼吸になります。そうすると、乾燥した冷たい空気が口から直接体内に入るため、口の中やのどが乾燥し、細菌が直接侵入し、風邪などにかかりやすくなりますし、口臭、歯周病、虫歯の原因にもなるのです。また、口呼吸により、舌が落ち込みやすくなり、いびきや無呼吸にもつながります。

ある研究では、AHI(無呼吸低呼吸指数)が、鼻呼吸をしている時は10以下(軽症)だったのが、鼻に綿球を詰めただけで、AHIが60以上と重度の無呼吸となったケースがあったようです。

また、鼻づまりは、睡眠時無呼吸だけでなく、睡眠の質を直接的に悪くします。ある研究では、正常な人では、覚醒反応は一晩で5回くらいなのですが、鼻づまりの人では49回と明らかに多くなっていました。鼻づまりがあると、睡眠中に交感神経が緊張し、良い睡眠がとれず、収縮期血圧が上がってしまいます。鼻を直すと血圧が下がる場合があります。睡眠時無呼吸症候群の原因は肥満だけでなく、鼻閉も原因になってくるのです。

★口呼吸になると・・・

- ・風邪にかかりやすくなる
- ・口臭、歯周病、虫歯
- ・いびき、無呼吸
- ・睡眠の質の低下
- ・血圧が上がりがやすい

鼻腔通気度検査

●鼻のつまりを評価することができません。いつも通りか、案外出でているかも、点鼻薬を処方する目安にもなりません。



フェスト株式会社 がイノナー HI-801

★こんな方におすすめです。

- ・鼻づまりが気になっている方
- ・朝起きると口内が乾燥している方
- ・いつも途中でマスクを外してしまっている方

Phama Medica Vol. 26 No. 7 2008 より
第40回睡眠呼吸障害研究会 特別講演滋賀医科大学睡眠学講座 宮崎総一郎教授「鼻呼吸と睡眠呼吸障害」

タイトレーション検査を受けましょう!

この検査は、頭に電極をつけた状態(SAS初診時の入院検査と同じ)でCPAPのマスクをつけ、一晩検査をします。

目的

- CPAPを使用していく上で最適な圧の決定・確認
毎月の受診時にCPAPのカードデータ上で圧の確認をしていますが、中には体格の変化や舌筋力の低下、無呼吸のタイプの変化のため、無呼吸やいびきがとりきれない場合があります。
- 睡眠深度の確認
CPAPを使用することで、深い睡眠がとれているか、中途覚醒は頻発していないか、良い睡眠がとれているか確認します。
- 周期性四肢運動障害(PLM)の確認
足が周期的にピクピクと動いておりこれが原因で深い睡眠が取れてないこともあります。CPAPをしていても眠気がある場合、PLMを合併している可能性も考えられます。

★検査を受けていただくことで、皆さん一人一人に最適な処方圧力を確認できますし、今後のアドバイスにも役立ちますので、定期的に確認されることをお勧めします。

睡眠外来担当栄養士



宗さんより

●当院におけるマイクロダイエットを使っている減量効果●

マイクロダイエットを2週間使ってみた結果

	氏名	性別	1ヶ月後	2ヶ月後
昼食	Gさん	女性	-0.1	0.4
夕食	Mさん	女性	-0.7	-0.3
夕食	Kさん	男性	-2.2	-4
夕食	Nさん	男性	-1.8	-3.4
昼食	Aさん	男性	-1.5	-0.1
朝食	Hさん	男性	-2.6	-2.9
夕食	Sさん	男性	-4.1	-6.5
夕食	Yさん	女性	-1.7	-1.6
夕食	Iさん	男性	-1.6	-0.6
夕食	Zさん	男性	-4.1	-4.1
夕飯	Bさん	男性	-6.2	-11.2
夕食	Dさん	男性	-2.3	-3.2

管理栄養士のコメント

- 栄養指導ではカロリーへの勉強だけでなく、生活習慣改善のための支援も行っています。
- マイクロダイエットの使用法は1日1食をマイクロダイエット置き換えるだけです。
- Bさんの後姿が気になり、お声をかけてみたのですが、-17kgの減量、よく頑張られたと思います。栄養指導後には、カロリーの高いカツ丼や、カロリー表示のない食品は摂らなくなったそうです。

Bさんのコメント

現在、-17kg!
栄養指導でカロリーへの勉強が出来たのがよかったです!

検査室のマイクロダイエットのコーナーで管理栄養士に声をかけられたのがきっかけ。

↓
栄養指導を受けてみた

↓
マイクロダイエットを夕食にして、2週間続けた

↓
そのまま体重が落ちた

使用者の感想

- ・2週間ではなく、1ヶ月位使用するともっと効果がでそう。
- ・マイクロダイエット240kcalだけでお腹いっぱいになる。
- ・間食が減った。
- ・マイクロダイエットと出会えてよかった。

* 検査室からのお願い *



★検査室直通電話 093-921-0493

●土曜日や月末は大変込み合い、かなりお待たせしています。
月初めや平日(火・木・金の午後)が比較的空いています。
毎月15日までの受診にご協力をお願いします。

★月に一度の受診を必ずお願いします!

CPAPは健康保険の適用となりますので1ヶ月に一度の受診が必要です。
来院がない場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。

●水曜日の午前中は休診になります。
受付も会計も出来ませんのでお気をつけください。

●受付時間は午前9:00~11:30、午後は14:00~16:30までとなります。お間違えの無いようお願いいたします。